



MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK PESERTA DIDIK MELALUI PENDEKATAN SOLUTION FOCUS BRIEF COUNSELING (SFBC)

Noviyanti Kartika Dewi^{1,2*}, M. Ramli², Carolina Ligya Radjah²

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Jl. Setiabudi No.85, Kanigoro, Kec. Kartoharjo, Kota Madiun, Jawa Timur 63118, Indonesia

²Program Studi S3 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No.5, Sumbersari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65145, Indonesia

*noviyantibk@unipma.ac.id

ABSTRAK

Pembelajaran daring memberikan tantangan besar bagi dunia pendidikan. Salah satu dampak yang terasa dalam pembelajaran dari adalah tidak siapnya system pendidikan dan stakeholder (guru dan peserta didik). Cepatnya perubahan dari kegiatan pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran daring/berbasis online merupakan suatu kenyataan yang mau tidak mau harus dihadapi. Ketidak siapan peserta didik dalam merespon perubahan terkait pembelajaran daring memberikan masalah tersendiri dalam dunia pendidikan. Pada pembelajaran daring peserta didik diberikan fleksibilitas dalam merancang kegiatan belajarnya. Kemampuan peserta didik untuk bisa merespon secara adaptif kesulitan yang dihadapi selama pembelajaran daring disebut dengan resiliensi akademik. Resiliensi akademik merupakan salah satu factor penentu keberhasilan belajar peserta didik. Oleh karena itu penting untuk disadari bahwa pada era new normal ini konselor perlu membantu peserta didik untuk meningkatkan resiliensi akademiknya melalui layanan konseling singkat berfokus solusi (*Solution Focus Brief Counseling/ SFBC*). *Solution Focus Brief Counseling* (SFBC) merupakan salah satu alternative layanan konseling yang bisa dipilih konselor untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan resiliensi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan SFBC cukup efektif dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan resiliensinya. Pendekatan SFBC ini efektif untuk membantu siswa mengatasi masalahnya dikarenakan pendekatan ini dalam prosesnya lebih menekankan pada focus solusi bukan masalahnya. Sehingga konseli bisa lebih cepat dalam menemukan solusi dari permasalahannya.

Kata kunci: *peserta didik*; resiliensi akademik; *solution focus brief counseling* (SFBC)

IMPROVING THE ACADEMIC RESILIENCE OF STUDENTS THROUGH THE FOCUS BRIEF COUNSELING (SFBC) SOLUTION APPROACH

ABSTRACT

Online learning presents a major challenge for the world of education. One of the impacts that can be felt in learning from is the unpreparedness of the education system and stakeholders (teachers and students). The rapid change from face-to-face learning activities to online / online-based learning is a reality that inevitably must be faced. The unpreparedness of students in responding to changes related to online learning presents its own problems in the world of education. In online learning, students are given flexibility in designing their learning activities. The ability of students to be able to respond adaptively to difficulties encountered during online learning is called academic resilience. Academic resilience is one of the determining factors for the learning success of students. Therefore, it is important to realize that in this new normal era, counselors need to help students to improve their academic resilience through short solutions focused counseling services (*Solution Focus Brief Counseling / SFBC*). *Solution Focus Brief Counseling* (SFBC) is an alternative counseling service that counselors can choose to help students improve their academic resilience skills. The results showed that the SFBC approach was quite effective in helping students improve their resilience abilities. The SFBC approach is effective in helping students solve their problems because this approach in the

process emphasizes more on the focus of the solution, not the problem. So that the counselee can be faster in finding a solution to the problem.

Keywords: academic resilience; solution focus brief counseling (SFBC); students

PENDAHULUAN

Pandemic covid 19 telah membawa perubahan besar pada berbagai sektor kehidupan manusia. Dalam dunia pendidikan khususnya di Indonesia telah terjadi distrupsi pada kegiatan belajar pembelajaran dimana yang mulanya pembelajaran dilakukan secara tatap muka menjadi pembelajaran daring. Pergeseran pembelajaran dari tatap muka menjadi pembelajaran daring pada masa pandemi ini merupakan sesuatu yang tiba-tiba. Hal ini tentu saja memungkinkan pembelajaran daring saat ini belum didukung dengan kesiapan peserta didik dalam menjalaninya.

Pembelajaran daring memberikan fleksibilitas kepada peserta didik mengenai dimana dan kapan mereka belajar. Peserta didik diberi lebih banyak kendali untuk mengatur kegiatan belajarnya. Namun berdasarkan penelitian (Churiyah & Sakdiyyah, 2020) menunjukkan bahwa peserta didik kurang siap untuk melakukan pembelajaran daring. Hal ini mungkin saja terjadi, karena begitu cepatnya perubahan pembelajaran dari kegiatan belajar mengajar tatap muka menjadi kegiatan belajar mengajar daring. Situasi pandemic memaksa institusi pendidikan untuk mengalihkan kegiatan pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran daring. Dhawan (2020) mengatakan bahwa pembelajaran daring dalam kondisi pandemi COVID-19 bukan lagi menjadi sebuah pilihan, melainkan menjadi sebuah keharusan. Hal ini berarti bahwa mau tidak mau, siap tidak siap, setiap peserta didik harus mengikuti kegiatan pembelajaran daring yang ditetapkan karena tidak ada pilihan lain.

Hal ini tentu saja memberikan tantangan besar bagi system pendidikan dan stakeholder yang ada di dalamnya seperti guru dan peserta didik (Daniel, 2020). Banyaknya kesulitan yang dialami siswa dalam pembelajaran daring perlu mendapat perhatian karena jika tidak akan membahayakan keberlangsungan pendidikan. Dalam kondisi perubahan yang begitu cepat seperti sekarang ini seorang siswa perlu memiliki sebuah ketrampilan dan kemampuan untuk merespon setiap kesulitan dengan adaptif. Kemampuan individu untuk bisa merespon dan mengatasi kesulitan akademik tersebut dikenal dengan istilah resiliensi akademik (Kumalasari & Akmal, 2020).

Adapun beberapa studi literasi terkait permasalahan pembelajaran daring antara lain Studi yang dilakukan (Muflih et al., 2020) menemukan bahwa tidak adanya pengalaman dalam menggunakan perangkat daring pada kegiatan pembelajaran merupakan hambatan tersendiri bagi peserta didik dalam proses belajar pembelajaran. Selain itu tidak adanya kesiapan dalam mengikuti pembelajaran daring, serta beberapa factor yang diidentifikasi dapat menjadi sumber hambatan bagi siswa dalam mengikuti pembelajaran daring. Studi literatur yang dilakukan (Hart, 2012) menemukan beberapa faktor yang menghambat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran daring, factor tersebut antara lain model gaya belajar auditori yang diterapkan dalam pembelajaran daring yang membuat peserta didik kesulitan untuk memproses informasi verbal yang disampaikan, kesulitan untuk mengakses sumber daya belajar secara daring serta kesulitan untuk berkomunikasi dengan guru. Kesulitan untuk memahami materi pembelajaran daring serta kesulitan dalam mengelola proses belajar juga merupakan kondisi yang dapat menghambat kegiatan pembelajaran daring (Song et al., 2004, Yang et al., 2013). Dengan demikian, terdapat banyak kesulitan yang harus dihadapi peserta didik, dan tentu saja hal ini akan berdampak pada keberlangsungan pendidikan. peserta didik

(Hart, 2012). Berdasarkan gambaran permasalahan diatas maka kita bisa mengetahui bahwa resiliensi akademik perlu dikembangkan pada diri setiap peserta didik, agar mereka mampu bertahan dan berperilaku adaptif dalam merespon berbagai kesulitan selama pembelajaran daring di masa new normal ini.

Konselor sebagai salah satu *helping profesion* perlu merespon kondisi ini dengan baik. Gambaran permasalahan tersebut memberikan peluang sekaligus tantangan bagi konselor untuk bisa membantu peserta didik meningkatkan kemampuan resiliensi akademiknya. Salah satu alternative layanan yang dapat digunakan konselor untuk membantu peserta didik adalah dengan menggunakan konseling pendekatan SFBC. Konseling pendekatan SFBC ini dipilih karena proses konseling ini dalam penerapannya lebih memfokuskan pada solusi sehingga harapannya bisa lebih cepat membantu konselip peserta didik dalam menemukan solusi dalam masalahnya. Ciri khas ini juga merupakan salah satu kelebihan pendekatan konseling SFBC dibandingkan dengan pendekatan yang lainnya. Konselor (Guru BK) sebagai *helping profesion* yang ada di lingkup pendidikan diharapkan sebagai ujung tombak yang bisa langsung membantu peserta didik untuk mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapinya. Kemampuan memiliki resiliensi akademik dirasakan menjadi kebutuhan yang mendesak bagi peserta didik untuk bisa segera merespon secara adaptif kondisi saat ini. Dengan dimilikinya resiliensi akademik tersebut diharapkan peserta didik dapat lebih maksimal dalam kegiatan belajar pembelajaran daring. Model *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) mendorong konseli menyadari keterampilannya untuk memunculkan cara yang paling tepat atau solusi untuk masalahnya sendiri (Rusandi & Rachman, 2014; Sumarwiyah et al., 2015). Perubahan yang terjadi setelah penerapan konseling ialah perubahan teraupetik untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa. Pandangan teori konseling ini menyebutkan bahwa setiap individu sehat dan kompeten dalam kemampuan membangun solusi yang optimal. Asumsi pokok konseling ringkas berfokus solusi ini ialah setiap manusia memiliki kemampuan mengatasi masalah, walaupun kadang individu tidak sadar akan kemampuan yang ia miliki (Corey, 2012).

Dengan melihat beberapa keunggulan tersebut maka pendekatan SFBC bisa digunakan untuk menjadi salah satu alternative bantuan yang dipilih oleh konselor disekolah dalam membantu peserta didik menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapinya. Penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran dan bukti nyata bahwa pendekatan SFBC (Solution Focus Brief Counseling) bisa menjadi salah satu alternatif yang dalam membantu peserta didik. Konselor perlu untuk terus mengembangkan kemampuannya dengan menggali informasi terkait dengan pendekatan atau teknik terbaru yang sekiranya nanti bisa digunakan untuk membantu perkembangan optimal peserta didik.

METODE

Kajian ini penulis menggunakan metode analisis komparatif literatif, dimana penulis mengkaji berbagai literatur yang spesifik dengan konteks penelitian serupa. Literatur yang dimaksud berupa artikel jurnal ilmiah, buku referensi, dan berbagai informasi lainnya dari sumber yang kredibel. Dalam kaitan ini, penulis menganalisis berbagai data literatur yang berorientasi pada penanganan resiliensi akademik dan solution focus brief counseling (SFBC). Spesifiknya dalam kajian ini penulis mengkaji berbagai literatur tentang resiliensi akademik serta berbagai penanganan permasalahan yang menggunakan pendekatan *Solution Focused Brief Therapy*. *Solution Focused Brief Therapy* adalah salah satu jenis psikokonseling atau psikoterapi yang menekankan pada kemampuan cara mencari solusi-solusi, terapi ini dapat digunakan untuk membantu klien mengubah proses berpikir. SFBC suatu pendekatan yang menekankan solusi praktis, efektif dan efisien terhadap permasalahan konseli.

HASIL

Berdasarkan hasil kajian literature diperoleh data penelitian terkait dengan penerapan pendekatan SFBC untuk meningkatkan resilience, diantaranya pada penelitian yang dilakukan Sari tahun (2016) dengan judul *Application Of Solution Focused Brief Counseling Model To Increase Of Counselee Resilience As A Part Of Multicultural Society*”, Bolton et al., (2017) dalam penelitiannya yang berjudul *The Role Of Resilience And Resilience Theory In Solution-Focused Practice*, serta Weiss et al., (2010) dengan judul penelitiannya *The Military Genogram: A Solution-Focused Approach for Resiliency Building in Service Members and Their Families*. Berdasarkan penelitian 3 tahun terakhir yang dilakukan tentang penerapan SFBC untuk meningkatkan resiliensi juga menunjukkan bahwa pendekatan SFBC tersebut efektif, beberapa penelitian terkait diantaranya yang dilakukan (Hendar, 2019) berjudul *Solution-Focused Brief Therapy Group Counseling to Increase Academic Resilience and Self-Efficacy*, (Gray et al., 2000) berjudul *Using the solution focused brief therapy model with bereavement groups in rural communities: resiliency at its best*, (Amallia, 2020) *Meningkatkan Resiliensi Korban Bullying Dengan Pendekatan Solution-Focused Brief Counselin*, (Hendriani & Mulawarman, 2020) *The Alignment of Solution-Focused Brief Counseling in Helping to Achieve Resilience*, (Diana, 2021) *Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Solution-Focused Brief Counseling (Sfbc) Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Smp Islam Al Amal Surabaya*,

Sedangkan keefektifan pendekatan SFBC untuk berbagai permasalahan bisa dilihat pada berbagai artikel antara lain pada penelitian yang dilakukan oleh (Bannink, 2008) tentang penerapan SFBC untuk mengatasi Posttraumatic, kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Huda, 2017) dengan judul penelitian *Strengthening SFBT approach with self counseling to improve the ethics of politenees children* serta penelitian yang dilakukan oleh (Swandevi et al., 2020) dengan judul penelitian *Development of The Solution Focused Brief Counseling (SFBC) to Improve The Autonomy of Vocational School Students*. Hasil kajian literature juga menunjukkan bahwa pendekatan SFBC bisa membantu konseli untuk mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi. Beberapa permasalahan yang dapat dibantu dengan konseling SFBC antara lain *Self-Esteem* (Khoman & Patmonodewo, 2016; A. R. Nugroho & Guswantoro, 2020), konseling keluarga (Zamroni et al., 2015 ; Latif & Musfirah, 2019), mengatasi kecemasan (Suranata & Prakoso, 2020 ; Fadhli & Siregar, 2020), mengendalikan *Compulsive Internet Use* (Nurmalasari, 2016), (A. H. Nugroho et al., 2018) meningkatkan konsep diri akademik, (Pratini & Afifah, 2019 ; Kusumawide et al., 2019)) mengurangi perilaku prokrastinasi, (Utami et al., 2020) meningkatkan self-regulated learning, (Setyawati et al., 2019) meningkatkan empati.

Pendekatan SFBC dapat menjadi alternative pilihan bagi konselor sekolah untuk membantu siswa mengatasi berbagai permasalahannya, dikarenakan pendekatan ini terbukti efektif untuk membantu berbagai permasalahan yang dihadapi siswa. Proses yang berfokus pada solusi menjadi salah satu keunggulan pada pendekatan ini, sehingga bisa membantu siswa mencari solusi dari permasalahannya dan menyelesaikan permasalahannya lebih cepat dan efektif.

PEMBAHASAN

Resiliensi akademik didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam meraih kesuksesan secara akademik meskipun di tengah situasi yang menekan dan menghalangi mereka untuk sukses (Benard, 1991). Tingkat resiliensi yang tinggi, akan mendorong individu untuk memiliki semangat yang tinggi menghadapi situasi yang penuh tekanan dalam belajar dan cenderung menunjukkan kemampuan akademik yang baik (Masdianah, 2010). Lebih lanjut menurut Cassidy (2016), resiliensi akademik adalah kemampuan individu untuk

meningkatkan keberhasilan dalam pendidikan walaupun dalam situasi sulit. Lebih lanjut Cassidy menjabarkan terdapat 3 aspek pembentuk resiliensi akademik, yaitu (1) *Perseverance* (ketekunan), yaitu menggambarkan individu yang bekerja keras (terus mencoba dan tidak mudah menyerah), berfokus pada rencana dan tujuan, menerima dan memanfaatkan *feedback*, mampu memecahkan masalah dengan kreatif dan imajinatif, dan memposisikan kesulitan sebagai kesempatan untuk berkembang; (2) *Reflecting and adaptive help-seeking* (merefleksikan dan beradaptasi dalam mencari bantuan) yaitu individu yang mampu merefleksikan kekuatan dan kelemahan yang dimilikinya dan dapat mencari bantuan, dukungan dan dorongan oleh individu lain sebagai upaya perilaku adaptif individu; (3) *Negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional) merupakan gambaran kecemasan, emosi negatif, optimisme-pesimisme, dan penerimaan yang negatif yang dimiliki oleh individu selama hidup. Dalam hal ini, individu yang resilien mampu menghindari hal-hal terkait respon negatif, merasakan ketenangan (kecemasan yang rendah dan punya perasaan bermakna yang mana individu punya keyakinan akan tujuan dalam hidup dan hal yang dijalaninya).

Benard (1991) menjelaskan bahwa hasil positif dari resiliensi akademik adalah *personal strength*, yaitu karakteristik individual yang berhubungan dengan perkembangan yang sehat dan keberhasilan dalam hidup. *Personal strength* dapat diukur menggunakan empat aspek antara lain : kompetensi sosial (*social competence*), kemampuan pemecahan masalah (*problem solving skill*), otonomi (*autonomy*), dan kesadaran akan tujuan dan masa depan (*sense of purpose and bright future*). Aspek kompetensi sosial (*social competence*) adalah karakteristik, keterampilan, dan sikap dalam membentuk hubungan dan keterikatan positif terhadap orang lain. Aspek kemampuan pemecahan masalah (*problem solving skill*) berisi berbagai kemampuan yang berkontribusi dalam aspek kehidupan individu. Aspek otonomi (*autonomy*) kemampuan untuk bertindak secara independen dan mampu mengendalikan lingkungannya. Terakhir, aspek kesadaran akan tujuan dan masa depan (*sense of purpose and bright future*) yaitu Kekuatan untuk mengarahkan tujuan secara optimis dan kreatif yang berkaitan dengan kepercayaan mendalam terhadap arti hidup dan keberadaan dirinya.

Kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan akademik yang dihadapinya dikenal dengan resiliensi akademik. Resiliensi akademik didefinisikan sebagai kemampuan untuk merespon suatu situasi oleh individu secara afektif, kognitif dan perilaku dalam menghadapi kesulitan/kegagalan akademik yang dialaminya (Cassidy, 2016). Peserta didik yang resilien secara akademik ditandai dengan optimisme dalam menghadapi kesulitan, mampu merefleksikan diri untuk mencapai tujuan jangka panjang, serta gigih berusaha untuk mendapatkan tujuan yang ditetapkan. Dalam konteks pembelajaran daring, resiliensi akademik dapat membantu peserta didik untuk dapat beradaptasi terhadap perubahan. Hal ini tampak dari studi yang dilakukan (J. Sari & Suhariadi, 2019) yang menemukan bahwa resiliensi akademik yang kuat akan membuat peserta didik untuk memiliki komitmen dalam menghadapi berbagai perubahan dalam kehidupan akademiknya. Lebih lanjut, resiliensi akademik akan membantu peserta didik dalam mengatasi kesulitan dalam pembelajaran daring yang pada akhirnya nanti akan meningkatkan kepuasan dalam pembelajaran daring.

Salah satu model konseling masa kini yang dikategorikan efektif untuk digunakan konselor dalam membantu konseli keluar dari permasalahan yang dialami merupakan dikenal dengan sebutan SFBC (Solution Focused Brief Counseling) (Saputra et al., 2018). Dipertegas Corey yang menyebutkan bahwa proses konseling yang di dasari oleh suatu pandangan bahwa kebenaran dan realitas bukanlah suatu yang bersifat mutlak. Pada proses konseling dengan pendekatan ini memicu konseli untuk dapat secara mandiri menyelesaikan, dan mencari solusi

secara cepat dan tepat dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami (Corey, 2012). Pendekatan konseling ringkas berfokus solusi ini berpendapat bahwa setiap individu mempunyai solusi untuk pemecahan masalah tersebut, namun kadang individu terlalu terpaku pada permasalahan sehingga lupa dengan kelebihan yang ia miliki (Corey, 2015). Hal tersebut berkaitan dengan seseorang yang mempunyai resiliensi akademik rendah, dimana seseorang yang memiliki resiliensi akademik rendah cenderung kehilangan motivasi, tidak terbiasa menggunakan strategi belajar, dan tidak mampu menetapkan tujuan akademik.

Peningkatan resiliensi akademik melalui konseling ringkas berfokus solusi dipercaya bahwa siswa mampu melakukan perubahan yang berkelanjutan. sesuai dengan pendapat konseling ringkas berfokus solusi yang memandang setiap individu mampu dan mempunyai solusi sendiri untuk setiap masalah yang dihadapinya. Konseling yang berfokus pada solusi didasarkan pada asumsi bahwa solusi harus ditemukan melalui proses perubahan interaksi dan penciptaan makna baru bagi masalah klien serta klien dapat memecahkan masalah dan mengatasi pola kebiasaan. Asumsi ini didukung oleh pendapat lain yang mendasari bahwa perubahan kecil menyebabkan perubahan dalam sistem secara keseluruhan, perubahan adalah konstan, masalah yang terjadi secara terus menerus dan bervariasi, optimisme konseli dengan menciptakan ekspektasi positif bahwa perubahan itu mungkin terjadi, berorientasi pada masa depan bukan masa lalu, dan berfokus pada solusi bukan masalah.

Adapun tahapan konseling singkat berfokus solusi meliputi (1) membina hubungan; (2) identifikasi masalah yang dipecahkan; (3) penetapan tujuan; (4) perumusan dan implementasi solusi; dan (5) termination, evaluation dan tindak lanjut (Corey, 2015). Tahapan konseling ini yang memandu konselor dalam mengimplementasikan konseling ringkas berfokus solusi untuk meningkatkan resiliensi akademik. Pada tahap membina hubungan agar mencapai perubahan yang diharapkan, konselor dengan konseli diperlukan jalinan komunikasi yang baik dan kolaboratif. Salah satu langkah yang dapat dilakukan agar segera berinteraksi dengan konseli dapat membangun kesadaran konseli pada awal proses konseling adalah dengan memulai percakapan topik netral sebagai pengembangan sosial dari permasalahan yang dihadapi.

Tahap yang kedua adalah identifikasi masalah yang dipecahkan. Tahap ini merupakan salah satu langkah dalam proses konseling yang dapat mengembangkan tujuan dan intervensi yang dapat meningkatkan perubahan. Pertanyaan yang digunakan konselor sehingga membangun komunikasi yang optimis dengan harapan berubah. Teknik yang digunakan konselor pada tahap ini ialah acceptance, summarizing, klarifikasi, open question, dan teknik-teknik dasar komunikasi konseling yang lain. Kondisi konseli dapat dipahami secara terperinci dan jelas. Scaling question dapat digunakan untuk mengetahui dasar dari kondisi konseli dan mengidentifikasi kemungkinan-kemungkinan serta kemajuan konseli saat proses konseling.

Tahap selanjutnya, tahap ketiga ialah penetapan tujuan. Tahapan ini konselor mendorong konseli untuk merancang tujuan yang ingin dicapai oleh konseli. Konselor menggunakan teknik miracle question untuk mempromosikan perumusan tujuan dari konseli. Beberapa hal spesifik yang dilakukan konselor antara lain merubah apa yang dilakukan pada saat berada dalam situasi masalah, merubah sudut pandang permasalahan yang dihadapi atau kerangka pikir tentang situasi yang sedang dihadapi, dan mencari kelebihan yang dimiliki oleh konseli untuk memunculkan sumber solusi. Tahap yang keempat adalah merumuskan dan mengimplementasikan solusi. Pada tahap ini konselor merancang sebuah intervensi alternatif cara mereaksi masalah dari berbagai bentuk perilaku bermasalah. Strategi konseling digunakan konselor untuk memacu terjadinya perubahan sesuatu meskipun tidak begitu

terlihat. Dalam tahap ini konseli diberi kesempatan untuk mengaplikasikan alternatif intervensi untuk menghadapi masalahnya sendiri antar sesi pertemuan dalam konseling. Tahap yang kelima adalah evaluasi, terminasi, dan tindak lanjut. Teknik yang digunakan pada tahap ini ialah scaling question untuk melihat perubahan yang terjadi pada konseli berdasarkan dengan perbandingan yang terjadi di perubahan awal. Jika permasalahan konseli sudah terselesaikan secara lancar dan efektif maka proses konseling dapat diakhiri. Disini konseli didorong agar menjadi konselor untuk dirinya sendiri dengan harapan mampu menerapkan keterampilannya dalam memecahkan masalah yang dihadapi.

Beberapa bukti penelitian terkait keefektifan pendekatan SFBC dalam membantu menyelesaikan permasalahan konseli diantaranya penelitian (Kaharja & Latipah, 2017) membuktikan bahwa konseling ringkas berfokus solusi efektif mempunyai pengaruh terhadap self-esteem siswa MTsN. Penelitian tersebut mengkolaborasikan proses konseling ringkas berfokus solusi berbasis konseling islami. Teknik yang dipakai pada penelitian tersebut menggunakan miracle question, goals setting, exception, dan scales question yang diselipkan makna-makna ajaran islami. Penelitian ini membuktikan self-esteem siswa dapat ditingkatkan dengan konseling ringkas berfokus solusi berbasis islami. Terlihat dari peningkatan nilai skor rata-rata antara pretest dan posttest. Berbeda pada penelitian ini yang hanya fokus pada proses konseling ringkas berfokus solusi tidak di kombinasikan dengan konseling islami dan tahapan teknik yang di gunakan pun berbeda dengan penelitian ini. Penelitian lain yang dilakukan pada siswa kelas X IPA1 SMA N 1 Mojosari membuktikan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal siswa dapat ditingkatkan melalui penerapan konseling ringkas berfokus (Wahyuni, 2015). Penelitian tersebut menggunakan jenis dan desain penelitian pre experimental dengan one group pretest and post test. Instrumen data yang digunakan menggunakan instrumen angket yang di berikan kepada subjek penelitian yang berjumlah 6 siswa, sedangkan penelitian ini instrumen yang digunakan menggunakan skala yang didukung dengan observasi. Terdapat perbedaan skor nilai antara pretest dan posttest, sehingga hasil penelitian tersebut dapat dikatakan efektif. Penelitian lain menyebutkan bahwa motivasi berprestasi siswa SMK dapat ditingkatkan melalui proses konseling ringkas berfokus solusi (Wiyono, 2015).

SIMPULAN

Resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk meraih kesuksesan secara akademik meskipun di tengah situasi yang menekan dan menghalangi mereka untuk sukses. Tingkat resiliensi yang tinggi, akan mendorong individu untuk memiliki semangat yang tinggi menghadapi situasi yang penuh tekanan dalam belajar dan cenderung menunjukkan kemampuan akademik yang baik. Adapun 3 aspek pembentuk resiliensi akademik, yaitu (1) *Perseverance* (ketekunan), yaitu menggambarkan individu yang bekerja keras (terus mencoba dan tidak mudah menyerah); (2) *Reflecting and adaptive help-seeking* (merefleksikan dan beradaptasi dalam mencari bantuan) yaitu individu yang mampu merefleksikan kekuatan dan kelemahan yang dimilikinyadan dapat mencari bantuan, dukungan dan dorongan oleh individu lain sebagaiupaya perilaku adaptif individu; (3) *Negative affect and emotional response*(pengaruh negatif dan respon emosional) merupakan gambaran kecemasan, emosinegatif, optimisme-pesimisme, dan penerimaan yang negatif yang dimiliki olehindividu selama hidup. Dalam hal ini, individu yang resilien mampu menghindari hal-hal terkait respon negatif, merasakan ketenangan (kecemasan yang rendah dan punya perasaan bermakna yang mana individu punya keyakinan akan tujuan dalam hidup dan hal yang dijalaninya.

Salah satu model konseling masa kini yang dikategorikan efektif untuk digunakan konselor dalam membantu konseli keluar dari permasalahan yang dialami merupakan dikenal dengan

sebutan SFBC (Solution Focused Brief Counseling). Dipertegas Corey yang menyebutkan proses konseling yang di dasari oleh suatu pandangan bahwa kebenaran dan realitas bukanlah suatu yang bersifat mutlak. Pada proses konseling dengan pendekatan ini memicu konseli dapat secara mandiri menyelesaikan, dan mencari solusi secara cepat dan tepat dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami. Adapun tahapan konseling singkat berfokus solusi meliputi (1) membina hubungan; (2) identifikasi masalah yang dipecahkan; (3) penetapan tujuan; (4) perumusan dan implementasi solusi; dan (5) termination, evaluation dan tindak lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Amallia, P. (2020). Meningkatkan Resiliensi Korban Bullying Dengan Pendekatan Solution-Focused Brief Counseling. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 6(1), 62–66.
- Bannink, F. P. (2008). Posttraumatic success: Solution-Focused brief therapy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 8(3), 215–225. <https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhn013>
- Benard, B. (1991). Fostering Resiliency in Kids : Protective Factors in the Family , School , and Community. *School And Community*, August, 1–27.
- Bolton, K. W., Hall, J. C., Blundo, R., & Lehmann, P. (2017). The Role of Resilience and Resilience Theory in Solution-Focused Practice. *Journal of Systemic Therapies*, 36(3), 1–15. <https://doi.org/10.1521/jsyt.2017.36.3.1>
- Churiyah, M., & Sakdiyyah, D. A. (2020). International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding Indonesia Education Readiness Conducting Distance Learning in Covid-19 Pandemic Situation. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding (IJMMU)*, 7(6), 491–507.
- Daniel, S. J. (2020). Education and the COVID-19 pandemic. *Prospects*, 49(1–2), 91–96. <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09464-3>
- Dhawan, S. (2020). Online Learning: A Panacea in the Time of COVID-19 Crisis. *Journal of Educational Technology Systems*, 49(1), 5–22. <https://doi.org/10.1177/0047239520934018>
- Diana, L. W. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Solution-Focused Brief Counseling (Sfbc) Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Smp Islam Al Amal Surabaya. *Helper (Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran)*, 38(1), 26–34.
- Fadhli, T., & Siregar, I. K. (2020). Mengatasi Kecemasan Diri Terhadap Isu Virus Corona-19: Efektivitas Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dengan Teknik Thought Stopping. *Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 1–9.
- Gray, S. W., Zide, M. R., & Wilker, H. (2000). Using the solution focused brief therapy model with bereavement groups in rural communities: resiliency at its best. *The Hospice Journal*, 15(3), 13–30. <https://doi.org/10.1080/0742-969x.2000.11882955>
- Hart, C. (2012). Factors Associated With Student Persistence in an Online Program of Study: A Review of the Literature. *Journal of Interactive Online Learning*, 11(1), 19–42.
- Hendar, K. (2019). Solution-Focused Brief Therapy Group Counseling to Increase Academic Resilience and Self-Efficacy. *Bimbingan Dan Konseling*, Volume 9 N(Solution Focused Brief Therapy), 1–7. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/28494>

- Hendriani, W., & Mulawarman, M. (2020). The Alignment of Solution-Focused Brief Counseling in Helping to Achieve Resilience. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 3(2), 100–107. <https://doi.org/10.25217/igcj.v3i2.860>
- Huda, M. M. (2017). *Strengthening SFBT approach with self counseling to improve the ethics of politenees children*. 57–64.
- Khoman, M., & Patmonodewo, S. (2016). Penerapan Solution-Focused Brief Group Therapy (SFBGT) untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Remaja Putri di Panti Asuhan X di Jakarta. *S E M I N A R A S E A N 2nd PSYCHOLOGY & HUMANITY © Psychology Forum UMM, 19 – 20 Februari 2016 Tidak*, 19–20.
- Kumalasari, D., & Akmal, S. Z. (2020). Resiliensi akademik dan kepuasan belajar daring di masa pandemi COVID-19: Peran mediasi kesiapan belajar daring. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 353–368. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.4139>
- Kusumawide, K. T., Saputra, W. N. E., Alhadi, S., & Prasetiawan, H. (2019). Keefektifan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 89. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i2.4618>
- Latif, S., & Musfirah, M. (2019). Model Hipotetik: Pendekatan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) dalam Keluarga. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), 11–20. <https://doi.org/10.30653/001.201931.81>
- Masdianah. (2010). *Hubungan antara resiliensi dengan prestasi belajar anak binaan Yayasan Smart Ekselensia Indonesia*.
- Muflih, S., Abuhammad, S., Karasneh, R., Al-Azzam, S., Alzoubi, K., & Muflih, M. (2020). Online Education for Undergraduate Health Professional Education during the COVID-19 Pandemic: Attitudes, Barriers, and Ethical Issues. *Research Square*, 1–17. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-42336/v1>
- Nugroho, A. H., Puspita, D. A., & Taathadi, M. S. (2018). Penerapan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 2(1), 93. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p93-99>
- Nugroho, A. R., & Guswantoro, T. (2020). Creative Counseling (Proops) melalui Pendekatan SFBC (Solution-Focused Brief Counseling) untuk Meningkatkan Harga Diri (Self-Esteem) Siswa. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 13(3), 385–392. <https://doi.org/10.33541/jdp.v12i3.1295>
- Nurmalasari, Y. (2016). Konseling Singkat Berfokus Solusi Dalam Mengembangkan Kemampuan Mengendalikan Compulsive Internet Use Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 1–16.
- Popowiranta, A., Widiastuti, R., & Mahfud, A. (n.d.). *Penggunaan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa*. 0–14.
- Pratini, H., & Afifah, A. N. (2019). Pendekatan Solution Focused Brief Therapy (Sfbt) Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa. *Fokus*, 1(1), 1–12.

- Rusandi, M. A., & Rachman, A. (2014). Keefektifan Solution Focused Group Counseling untuk meningkatkan Planned Happenstance Skills dan Career Decision Self Efficacy Mahasiswa BK FKIP Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. *Al 'Ulum*, 62(4), 22–28.
- Rusandi, M. A., Sugiharto, D. Y. P., & Sunawan, S. (2019). Effectiveness of solution-focused group counseling to improve planned happenstance skills of student. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 7(1), 30. <https://doi.org/10.29210/127600>
- Saputra, W. N. E., Wiretna, C. D., Utami, S. R., & Ramadhani, A. (2018). Drawing Solution: Ekspresi Seni dalam Konseling Ringkas Berfokus Solusi. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(2), 185. <https://doi.org/10.26638/jfk.636.2099>
- Sari, D. K. (2016). Application of solution focused brief counseling model to increase of counselee resilience as a part of multicultural society. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 1(1), 12. <https://doi.org/10.23916/schoulid.v1i1.29.12-19>
- Sari, J., & Suhariadi, F. (2019). Kontrak psikologis terhadap commitment to change: Resiliensi akademik sebagai variabel mediasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 178–192. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2535>
- Setyawati, S. P., Arofah, L., Puspitarini, I. Y. D., Andrianie, S., & David, M. J. R. (2019). Penerapan Solution Focused Brief Counseling Untuk Meningkatkan Empati Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Nusantara of Research*, 6 No 1, 41–49.
- Song, L., Singleton, E. S., Hill, J. R., & Koh, M. H. (2004). Improving online learning: Student perceptions of useful and challenging characteristics. *Internet and Higher Education*, 7(1), 59–70. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2003.11.003>
- Sumarwiyah, S., Zamroni, E., & Hidayati, R. (2015). Solution Focused Brief Counseling (Sfbc): Alternatif Pendekatan Dalam Konseling Keluarga. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(2). <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i2.409>
- Suranata, K., & Prakoso, B. B. (2020). Program web-based SFBC untuk mereduksi kecemasan akademik siswa saat pandemi COVID-19; sebuah pilot studi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 6(2), 47–52. <https://doi.org/10.29210/02020609>
- Swandevi, N. K. A., Suranata, K., & ... (2020). Development of The Solution Focused Brief Counseling (SFBC) to Improve The Autonomy of Vocational School Students. *Bisma The Journal of ...*, 4(2), 98–107. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/bisma/article/view/27848>
- Utami, S. R., Saputra, W. N. E., Suardiman, S. P., & Kumara, A. R. (2020). Peningkatan Self-Regulated Learning Siswa melalui Konseling Ringkas Berfokus Solusi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.4730>
- Weiss, E. L., Coll, J. E., Gerbauer, J., Smiley, K., & Carillo, E. (2010). The Military Genogram: A Solution-Focused Approach for Resiliency Building in Service Members and Their Families. *The Family Journal*, 18(4), 395–406. <https://doi.org/10.1177/1066480710378479>
- Yang, D. F., Catterall, J., & Davis, J. (2013). Supporting new students from vocational

education and training: Finding a reusable solution to address recurring learning difficulties in e-learning. *Australasian Journal of Educational Technology*, 29(5), 640–650. <https://doi.org/10.14742/ajet.196>

Zamroni, S. E., Program, R. H., Bimbingan, S., & Konseling, D. (2015). Solution Focused Brief Counseling (Sfbc): Alternatif Pendekatan Dalam Konseling Keluarga. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 1(2).

